EOLAS AGUS SEOLADH

AIR SON

LUCHD-EUSLAINTE.

LE

D. MAC 'ILLE-DHUIBH,

LIGHICHE, POLLIU.



GLASCHU:
G. MAC-NA-CEARDADH, 62 SRAID FARRAGHAIDHEIL,

MDCCCLXXVII

h pleasure this new and greatly im-
The external appearance is very cre-

Second Edition—Price One Shilling,

EOLAS AGUS SEOLADH

AIR SON

LUCHD-EUSLAINTE.

LE

D. MAC 'ILLE-DHUIBH,

LIGHICHE, POLLIU.



GLASCHU:

G. MAC-NA-CEARDADH, 62 SRAID EARRAGHAIDHEIL,

MDCCCLXXVII.

CLAR-INNSIDH.

AN ROIMH-RADH.

A mhnathan agus a mhaighdeanna gàidhealach, ceadaichibh dhomh, le gràdh agus dùrachd cridhe fàillte a chur air gach aon agaibh a dh' fhosglas an leabhar beag so; guidheam slàinte dhuibh, agus gu 'n deanadh m' earailean feum do gach aon agaibh, 's do'r càirdibh uile.

Bheir mi oidhirp air a chur f' ar comhair eòlas, agus riaghailt slàinte, agus na cleachdanna a tha feumail chum slàinte a shealbhachadh.

Ainmichidh mi mar an ceudna cuid do chleachdanna a tha 'measg an t-sluaigh a tha 'n an aobharaibh air briseadh slàinte. Feuchaidh mi ri beagan seòlaidh a thoirt dhuibh mu fhrithealadh aig leaba na h-euslainte; agus eòlas air nithibh tha feumail a chleachdadh air son slàinte aiseag do neach euslainteach; eòlas air nithibh a tha feumail do neach euslan.

Tha 'n am bheachd 'san leabhar so a h-uile deuchainn a tha ann am chomas a chleachdadh chum fiosrachadh a thoirt do m' luchd-dùthcha a thaobh gach ni a shaoileas mi bhiodh feumail chum slàinte, no frithealadh aig leaba tinnis; beachd aithghearr a thoirt do mhnaoi eiridinn air na nithibh bu chòir dhi a dheanamh agus a chleachdadh timchioll leaba-shiùbhla; 'sa thaobh frithealadh do chloinn, 's nan nithe a tha feumail ri a 'n cleachdadh 'n an togail 's 'n an àrach, innseadh. Cha 'n 'eil a rùn orm eòlas a thoirt dhuibh air cungaidhean leighis, mar a tha anns a bheurla ann an leabhraichean-leighis air son teaghlich. Tha mi'm beachd gur ann a ni leabhraichean do 'n t-seòrsa ud, ni 's mò do chron na do mhaith do mhuinntir aig nach urrainn eòlas a bhi air gnè chungaidhean, agus do nach 'eil an comas a thuigsinn an cumhachd a tha aca air fuil agus feòil dhaoine.

Tha mòran bhan 'san linn so gu h-àraidh anns na bailtibh mòra a' toirt seachad chungaidhean gun fhios aca co dhuibh a tha iad a chum math no cron. 'S e gu mòr a's sàbhailte fios a chur air Léigh 'n uair 'tha neach tinn, na bhi 'cur seachad ùine a' cleachdadh nithe gun fheum gun stà: no a' ruith do bhùth a' dh' iarraidh cungaidh air son duine tinn 's ga dhòrtadh 's a' ghoile, deanadh e math no milleadh.

Tha mòran am barail gur h'e 's taitniche le Lighichibh tinneas a bhi 'measg an t-sluaigh. So barail mhearachdach, fhaoin a tha 'g éiridh o aineolas. 'Sann a tha, agus a bha Lighichean a' rannsachadh a mach gach gnè thinnis 'sa cleachdadh gach dichill gu cur nan aghaidh; agus ri saothair gu dùrachdach chum còlas a thional gu bacadh a chur air gach aobhar o'm bheil iad ag éiridh.

Tha e iomchuidh do mhnathan an uile dhichioll a chleachdadh gu'n tigheau a chumail glan a mach 'sa stigh mar chulaidh-bhacaidh air euslaint. Tha comas air a thoirt dhuibhse math a dhcanamh 'san rathad sin, agus na deanaibh dearmad air. Tha mòran leabhraichean ùra a nis air an cur a mach mu gach ni fo'n ghréin; cha'n urrainear an fhicheadamh cuid dhuibh a leughadh, no idir a thuigsinn, gu h-araidh leabhraichean mu leigheas

"Am bheil e mata ceanalta uile ionmhas na Beurla chumail fo ghlais a's nichair, 's gun a bheag no mhòr dheth a sgaoileadh a measg luchd dùthcha a dh' fhòghluim an cainnt mhàthaircil a leughadh 'sa ghabhadh ris gu toilichte?" So agaibh mata leabhar beag anns a chainnt sin.

Cha 'n 'eil àrd-fhòghlum na tàlann mòr air a leigeil ris ann; tha cainnt shoillear agus furasda 'thuigsinn air a' cleachdadh ann.

Cha-n 'eil mi cho amaideach 's a bhi 'm beachd gu'n toilich no gun riaraich e na h-uile aon; co a rinn, no co a ni so? 'S furasada dhasan a tha na shìneadh taobh nan cnoc air chul gaoithe 's ri aodann gréine ma tha e gabhail beachd air a bhata bheag so a' gabhail a ceud thuruis troimh na caoil, coire fhaotainn agus a' smaointeachadh 's e 'na thàmh gu 'm b' fheàrr a làmh féin air an stiùir, ach theagamh nach b' fheàrr. Cuid a tha nan suidhe ann an ionadaibh àrd-fhoghluim tha ullamh gu 'radh; "tha solus beag, lag, fann a g' éiridh o 'n àirde tuath gu soillse a thoirt do'n dùthaich gu ruig an àirde deas; O! a dhuine bhochd nach faoin t-oidhirp."

Is coma co dhiubh ma ni e 'bheag no 'mhòr do mhaith do 'm luchd-dùthcha, no ma bhitheas e 'n a aobhar air neach a's comasaiche a bhrosnachadh gu éiridh suas mar sholus dealrach gu soillse 'thoirt do shluagh a tha ann an dorchadas, ma bhitheas e 'n a aobhar air na nithibh so air feadh na dùthcha, cha bhi an oidhirp diomhain, 's bithidh an t-saothair air a làn phàigheadh.

An àite fochaid a dheanadh, is e is uaisle, is suairce, agus is eireachdala feuchainn ri maith a dheanadh do 'r comh-chreutairibh.

Is mi 'ur caraid dìleas.

D. MAC'ILLE-DHUIBH,

POLLIU,
Mios a' Mhairt, 1877,

EOLAS AGUS SEOLADH, &c.

SLAINTE CUIRP.

Tha corp an duine 'n a obair-innealta, no na innleachd do oibrichibh; air a dheanamh, agus gach ball dheth air a chur ri cheile ni's glice, 's na's iongantaiche, na aon obair no innleachd, a rinn mac duine riamh; ni's grinne air a dhealbh na uairadair; ni's comh-fhiltiche na bheairt tha cur air ghluasad shoithichean smùide a's mo a chaidh riamh air fairge.

Gach ball do'n chorp mar tha cridhe, sgamhan, stamag, soithchean fala, féithean, craicionn, agus àirnean, tha a gnothach, no dhleasnas féin air leth aig gach aon diubh r'a dheanamh. 'Nuair tha gach ball dhiubh so ann an deagh òrdugh oibre, gu cur an gnìomh an dleasnas fa leth, tha an corp faodar a ràdh ann an cor fallain. Tha cor fallain feumail, cha n'ann a mhàin air son comhfhurtachd agus beothalachd cuirp, ach mar an ceudna air son comhfhurtachd agus beothalachd inntinne.

Tha slàinte luachmhor os ceann gach ni air uachdar an t'saoghail, no ni sam bith eile a dh'fhaodar a shealbhachadh. Tha e uime sin ro fheumail gach meadhon a chleachdadh gu slàinte cuirp a gleidheadh 's a dhìon,

Bu chòir do gach neach a bhi taingeil air a son, agus ro chùramach mu timchioll. Dichioll a dheanamh chum gach cunnart agus aobhar euslainte a sheachnadh,

Ach nach lionmhor iad a tha mi-thaingeil agus neo-chùramach, agus a briseadh an slàinte le ain-eolas, le 'n deanadas agus le 'n amaideachd féin.

Is iad na meadhonan sonruichte a tha 'n ar comas gu 'bhi gleidheadh a chuirp ann an slàinte; aire thoirt do bhiadh, glaine, aodach, àile glan, tigh glan, agus cuimse do shaothair chorporra 's do thàmh.

BIADH.

Tha biadh a' cumail a' chuim ann an slàinte le bhi 'g a dheanamh blàth, agus a cur an òrdugh gach gnè o'm bheil an corp air a dheanamh suas. Tha biadh agus deoch a' faotainn a dh' ionnsaidh na fala, agus mar sin a' sruthadh chum gach aon do bhallaibh a' chuirp. Tha cnaimh, feòil, féithean, agus eanchainn a' tarruing ás an fhuil gach ni a dh' fheumas iad air son an deanamh suas. Uime sin tha biadh feumail air son cumail suas cuirp. Feumaidh biadh a bhi math air son deanadh fala, no cha 'n 'eil e chum feum. Tha gainne bidh agus lòn mi-fhallain na 'n aobharaibh air iomadh eucail a measg sluaigh. Is iad na h-eucailean sònraichte a tha dìreach an lorg gainne bìdh agus lòn mi-fhallain, scurbhi, fuasgladh cuim, gearrach, siubhal, fiabhruis, tinneas-an-rìgh, siltichean, agus nàdur do thinneas caitheamh a measg cloinne. Chum gu 'm bi biadh fallain feumaidh iomadh gnè a bhi a measg a chéile. mar tha feòil, buntàta, min choirce, agus cruineachd, bainne, uibhean, càl agus lusan eile.

Tha Ealdhain ann an cuid, agus seadh o rannsachadh fala ann an cuid eile a' teagasg dhuinn gach seòrsa a tha feumail chum tràth bìdh a dheanamh fallain gu beathachadh a chuirp.

Air an làimh eile tha Ealdhain a' teagasg dhuinn gu bheil gach ni a tha anns an fhuil a làthair anns a ghnè beatha a tha sinn a' gabhail. Bainne air a bheil gach creutair òg (duine agus ainmhidh) a' tighinn beò car ùine; tha gach ni ann chum cnaimh, feòl, eanchainn, agus craicionn a dheanadh.

Tha e iomchuidh biadh a bhi air a dheasachadh ceart, chum a bhi fallain agus feumail do 'n chorp. Is còir a chagnadh gu maith mu 'n téid a shlugadh. Tha so a' toirt air cnàmh ni 's luaithe, agus a' toirt ni 's lugha obair do 'n stamaig. Am bitheantas is leòir trì tràithean 's an latha; ach is i 'chùis àraidh a tha ri 'bhi air a thoirt fainear—an ùine bu chòir a bhi eadar gach tràth. Cha 'b uilear do neach slàn ceithir uairean, mar is lugha eadar

gach tràth; ach tha an ùine so tuillidh 's fada do neach tinn, nach gabh ach beagan dibhe, no bìdh bog aig aon àm. 'S còir suipeir a ghabhail dà uair a dh' ùine mu 'n téid neach a luidhe, chum gu faigheadh an stamag, agus a' chuid eile do 'n choluinn fois an uair a tha e 'na chadal.

Tha biadh air atharrachadh 's a' ghoile gu seòrsa ùr, 's mar faigh e ùine riaghailteach gu so a dheanadh mu 'n téid biadh ùr 'n a mheasg tha e chum cron do 'n ghoile. Agus am pian anns an stamaig a tha muinntir a' gearan gu tric, tha e 'n lorg so; agus le a bhi a slugadh bìdh ann an cabhaig gun a chagnanh gu math. Cha chòir trasgadh tuillidh is fada.

GLAINE.

Tha cumail a' chraicinn glan, fallain, 'n a chùis-aobhair ro mhòr air slàinte. Tha 'n craicionn mar tha 'chuid eile do 'n chorp ri obair féin a dheanadh, agus cha 'n urrainn e an obair sin a dheanadh mar 'eil e air a chumail glan. 'S e an craicionn aon do na meadhonan leis am bheil an fhuil a' faighinn cuibhte 's nithean neo-ghlan. Chum na criche so tha 'n craicionn air àiteachadh le dhà no trì mhuillionan do thuill fallais troimh am bheil am fallus a' tighinn a' giùlan salachar o 'n fhuil. Tha na tuill a' cumail riaghailteachd blàthais a' chuirp. 'N uair a tha 'n corp tuillidh 's blàth le saothair mhòir, no dlùth air teine mòr, tha e 'sruthadh le falluis agus mar sin g'a ghleidheadh fionnar. Tha 'n craicionn mar an ceudna air a chumail tais tlà, le gnè uillidh a tha tighinn á balgaibh beaga a tha air feadh a' chraicionn. Nis ma bhitheas na tuill fhallais agus na balgaibh ùillidh air an druideadh le salchar, cha 'n urrainn iad an dleasnas a dheanadh.

An sin an darna cuid, fàsaidh galar anns a' chraicionn no bithidh an fhuil air coire a dheanadh dhi le bhi air a comh-éigneachadh gu 'bhi a' gleidheadh nithean neo-ghlan. Leis a sin bithidh an fhuil truaillte; air neo faodaidh e 'bhi, gu feum ball eile, mar tha na h-àirnean an obair a dheanadh a thuille air an obair féin; agus faodaidh tinneas trom tighinn 'n a dhéigh sin. Uime sin tha e ro fheumail air son slàinte, an craicionn a ghlanadh gu tric; aon uair gach latha. Tha failceadh 's an t-sàile ro-fhallain. Is i 'n riaghailt shàbhailte gun fhailceadh gu ceann dà uair an déigh

lòin. Cha 'n 'eil e sàbhailte dol ann an uisge 'n uair a tha neach fuar; no stad fad' ann an uair a tha neach a' fàs fuar.

AODACH.

Cha 'n e a mhàin gu feum an craicionn a chumail glan, gu 'bhi cur an gnìomh a dhleasnas; ach feumaidh e mar an ceudna a bhi air a dhìon o fhuachd le aodach. Tha aodach air son 'ur gleidheadh blàth le a bhi cumail blàthas a' chuirp a stigh. Mar is lugha do aodach a tha air a chumail mu 'n chorp is ann is luaithe a chaitheas e biadh agus is mo a dh' fheumas e do bhiadh. Tha aodach blàth caontach air biadh. Tha e feumail blàthas nàdurra a' chuirp a chumail suas; oir an uair a tha e air a lughdachadh, tha an fhuil a' tional do na ballaibh 's an taobh stigh 's mar sin g' an sàrachadh, agus a' deanadh coire do 'n t-slàinte. Is ann mar so a tha mòran do sheann daoine agus leanaban a' bàsachadh an toiseach fuachd na bliadhna. Is e an t-aodach is blàithe is miosa gu bhi leigeal teas troimhe; o'n aobhar so, 's e cleit is blàithe na clòimh, cotan na anart, aodach grinn na aodach garbh, aodach soilleir na aodach dorch'. Feumaidh sinn aodach 's an t-sàmhradh, agus ann an dùthchanan teth gu dìon a chraicionn o theas na gréine. Is e 'n trusgan is feàrr air son so, a tha 'tilgeadh air falbh an teas o 'n taobh a mach. Mar so tha trusgan soilleir ga chaitheamh 's an t-sàmhradh, do bhrìgh 's nach 'eil e 'leigeil a stigh teas na gréine Is còir do neach an t-aodach-iochdair a chur dheth agus léine oidhche a chur uime a'n àm dol a luidhe. Is còir trusgan a bhi air a dheanamh air alt 's nach teannaich e mìr do 'n chorp no aon da bhallaibh; air an làimh eile, gun an corp a leigeil ris tuillidh 's a chòir do dh' fhuachd no do thaisealachd. Teannachadh caol a' chuim, tuillidh 's a chòir, le a bhi caitheamh cliabh beag teann; no air dòigh sam bith eile, tha bacadh an anail a tharruing réidh, agus a' teannachadh a' ghruain no an adha; agus a' fuadach na fala o mheadhon a' chuirp. Tha aodach teann mu 'n amhaich cunnartach.

Tha bròg theann. chumhann, ro olc air iomadh dòigh. Is còir ceann-aodach a bhi eutrom, farsuing, gun e a bhi a' teannachadh a chinn gu moille a chur air an fhuil.

SAOTHAIR AGUS TAMH.

Tha feòil agus féithean a' fàs agus a' faighinn neart le 'bhi g'an cleachdadh. Tha saothair chorporra feumail gu slàinteil do uile bhallaibh a' chuirp Tha saothair na feòla a' greasad mu'n cuairt na fala; a' meudachadh gnìomh slàinteil a' chridhe, a' sgamhain, agus a' chraicinn; a' neartachadh nam féith, a brosnachadh comas cnàmh bìdh. Is còir an t-saothair a bhitheas muinntir a' cleachdadh cluich a thoirt do 'n chorp uile. Tha snàmh a' toirt cluiche do 'n chorp uile, agus tha e 'n a shaothair 'ro fhallain an uair a dh' fhaodar a chleachdadh. Tha teagasg gleus arm, mar tha saighdearan a cleachdadh, innsgineach agus feumail a chum corp agus inntinn fhàgail beothail. Tha iomadh gnè shaothair a dh' fhaodar a chleachdadh a tha fallan, mar tha coiseachd, ruith, leum, dannsa, marcachd, seòladh, agus gach gnè shaothair lùthchleasach.

TAMH.

Ach feumaidh an corp tàmh, fois, agus socair, cho maith ri saothair. Tha cadal feumail do 'n chorp 's do 'n eanchainn air son cor slàinte a chumail air aghaidh. Tha am bitheantas feum aig duine air ochd uairean cadail 's na ceithir-uaire-fichead. Fàgaidh tuillidh 's a chòir do chadal neach trom-inntinneach, agus tuillidh 's beag do shaothair neach leisg, 's tionndaidh an dà chuid le chéile an fheòl gu saill.

CLEACHDAIDHEAN A THA AN AGHAIDH SLAINTE, AGUS 'N AN AOBHARAIBH AIR EUSLAINT'.

Leisg, dìomhanas, slaodaireachd, ana-miann, neo-ghloine, sògh, an t-anbharr do dheoch làidir agus do thombaca, ana-measrach, agus mi-riaghailteach aig tràth bìdh; ag itheadh mòran aig aon àm agus trasgadh fada aig àm eile; mi-riaghailteach mu ghabhail tàimh no foise 's an oidhche; salach ann am pearsa 's an aodach cuim.

TIGH FALLAN.

Tha mòran do thighibh feadh na dùthcha, agus bhailtean mòra, a tha salach a mach 's a stigh, gun àile glan, gun solus gu leòir,

neo shlàinteil air a h-uile dòigh. Tha cùig nithe feumail gu tigh a dheanadh fallain.

1. Glaine a mach 's a stigh.
2. Tiormachd, le guitearaibh a bhi mu 'thimchioll.
3. Uisge glan.
4. Aìle glan, no gaoth ghlan.
5. Solus, no soillse gu leòir.

As eugmhais nan cóig nithe sin cha 'n uarainn tigh a bhi slàinteil.

GLAINE.

As eugmhais glaine a stigh agus timchioll tighe, cha 'n 'eil fionnarachadh a chum feum a dheanadh àile an tighe caoin. Anns an tigh is dìblidhe 's is suaraiche, bu chòir na ballachan agus am mullach a steach a ghlanadh le uisge aoil dà uair 's a bhliadhna. Cha 'n urrainn àile an tighe bhi caoin agus òtrach fo 'n uinneig, no aig an dorus, no feudaidh e bhi an ceann eile an tighe; mar is tric a thachair ann an tighibh feadh na Gàidhealtachd. Tha gu minic an dùn aig an dorus, air neo slochd làn do na h-uile salachar, a' cur dheth fàileadh breun a tha gu tric 'n a aobhar air iomadh gnè euslainte a measg sluaigh air feadh na dùthcha, agus anns a' bhaile mhòr. Tha so bitheanta ann an iomadh àite; ach air a shon sin tha iongantas air mòran gu bheil a' chlann a tha air an dùthaich neo-fhallain agus a' fulang o euslaint. Ach na smuainicheadh iad air lagh nàduir do thaobh slàinte cloinne, cha bhiodh iongantas air bith orra.

Tha dòigh eile air am faod tigh a bhi salach a bhàrr air dùn salachair a bhi an sud 's an so. Ballachan le paipeir gun ghlanadh o bhliadhna gu bliadhna, brat-ùrlar salach, ballachan agus mullach tighe salach, àirneis shallach, leapaichean le cùirteinibh salach; tha so ri truailleadh mòr air àile an tighe. Tha 'm fàileadh breun so a' dol a measg na h-analach agus a' truailleadh na fala, agus mar sin a' togail galair agus euslainte do mhòran sluaigh. Tha muinntir gun chleachdadh air a bhi smuaineachadh cia mar no ciod an dòigh air an dean iad an dachaidh comhfhurtachail agus slainteil; mar sin cha-n 'eil iad a smuaineachadh mu 'n chùis, ach a' gabhail ris gach gnè ghalair agus euslaint'

mar ghnothach a bha ri tighinn co dhiubh, "a' strìochdadh" mar gu 'm b'ann o làimh an Fhreasdail a thigeadh e ; oir ma tha aig àm sam bith smuain aca air gleidheadh slàinte an teaghlaich mar dhleasnas, tha iad ullamh gu bhi dearmadach, agus ro ain-eolach air a dheanadh. 'N uair a thig tinneas, tha e 'n a chòmhradh cumanta, "le beannachadh Dhé théid e ni 's feàrr." agus "'s ann le toil Dhé a dh' fhàs e tinn, agus ma bhàsaicheas e, 's ann le toil Dhé a bhàsaicheas e." Ann an cainnt eile 's ann le laghannaibh Dhé a tha na nithean so a tachairt. Cha-n'eil iad am beachd gu'n gabhadh cuid do cheannaibh aobhair air an tinneas bacadh. Tha Dia a' cur far comhair laghanna nàdurra àraidh, a thaobh slàinte ach cha-n'eil daoine gam fòghlum no g' an tuigsinn mar is còir.

2.—TIORMACHD.

Gu minic air an dùthaich is e talamh no criadh a th' ann an ùrlar an tighe; am balla cùil air a thogail ri bruaich gun chlais 's gun ghuitear timchioll air; an t' uisge 'sìoladh troimh 'n bhalla a stigh air an urlar: agus snithe 'sileadh troimh mhullach an tighe, a' fàgail an tighe fuar, fliùch, neo-fhallain ealamh gu fiabhrus-lòine agus iomadh gnè euslaint' a thogail. Tha tighean air dùthaich ni 's miosa na tighean baile mhòr a thaobh tiormachd Tha ùrlar a bhothain còmhnard ris an làr, an àite a bhi troidh no ni 's mo os ceann a ghruinnd, 's a' ghaoth cluich gu saor fo na bùird. Mar is bitheanta cha-n'eil bùird air an ùrlar; ach criadh, talamh no còmhdach leac, a' gleidhadh daonnan àile fuar, tais, fo na casaibh. Gu bitheanta tha an t-ùrlar caithte mòran òirleach fo'n chòmhnard air taobh a mach an tighe; agus an déigh laithean fliucha tha an t-ùrlar 'na chlabar tais. Saoilear so dona gu leòir, ach cha-n e is miosa. Air uairibh tha an dùn a stigh ann an ceann an tighe, no aig an dorus; tha crodh 's cearcan 's theagamh muc san tigh chòmhnuidh. Tha iongantas air sluagh nach 'eil iad slàinteil fallain air an dùthaich, mar gu'n deanadh a bhi tighinn beò air an dùthaich an caomhnadh o bhi deanamh na tha lagh na slàinte ag iarradh orra. A nis, mata, tha achadh mòr farsuinn an so, air son beòthalachd 's gniomhachais, gu bhi saoradh slàinte agus beatha dhaoine. Co a tha ann san sgìreachd a bheir fainear a' chuis so? Beagan tuigse nàduir, beagan saothair air a chleachdadh leis an t-sluagh,

chuiradh na nithean so ceart, agus chaomhnadh iad beatha, slàinte, agus air giod bhochd. Ciod a tha luchd-riaghlaidh na dùthcha, lighichean agus luchd-dreuchd eile a' deanamh? gu cinnteach cha--n'eil ach ro bheag.

Ach nan tigeadh sgeul air plàigh no galar a bhi ma chrìochan na rìoghachd dheanadh iad gleadharich gu leòir, ach gle bheag oibre. Bheireadh aid òrdugh do 'n luchd-dreuchd, agus gu sò nruichte do'n Lighiche sud agus so a dheanadh; agus gach culaidh-sgreamh agus salachar fhuadach air falbh. Ciod a tha Luchd-teagaisg a' deanadh anns a' chuis so? Na daoine còire cha--n'eil iad g'an cur féin a bheag ás an gabhail.

Ann an sgìreachdaibh farsuinn 'san àirde tuath tha triùir no cearthar mhinisteirean 's an aon sgìreachd, gun ach an t-aon Léigh. Is cinntach gu 'm b' urrainn na ministeirean cobhair a dheanadh leis an Lighiche sa chùis so; le a bhi ag earalachadh an t-sluaigh o'n chùbaid, agus an àm dol feadh an t-sluaigh, a thaobh slàinte cuirp, agus na tighean a chumail glan. B' aithne dhomh aon mhinisteir a bha ann an sgìreachd Ghearrloch, Mr. Ross nach beò, a bha anabarrach feumeil, le bhi comhairleachadh an t-sluaigh a bhi glan nam pearsa, 's nan tighibh. Bha e 'siubhal o thigh gu tigh, agus na faiceadh e ùrlar bothain salach ghabhadh e sguab agus sguabadh e an t-ùrlar mar eisimpleir dhoibh.

An àm a bhi 'togail tighe ùir, bu chòir an làrach a thaghadh ann an àite tioram seasgar: an talamh a chladhach a mach ás an taobh a stigh, agus an t-ùrlar a thogail troidh no ni 's mò o s ceann na làraiche. An stéidh a chur fuidhe gu math, agus clais mhòr fharsuinn a dheanadh air an taobh a mach do 'n stéidh, ceithir thimchioll, gu tarruing air falbh an uisge. A chlais a lionadh le clachan agus guitear 'fhàgail 's an teas-meadhon aig a ghrunnd. Bu chòir dà luigheir a bhi air gach tigh agus uinneagan farsuinn a ghabhas fosgladh a' sealltainn ris an àirde deas. Tha nis tigheann ni 's feàrr 'gan togail anns gach ceàrn do 'n dùthaich. Tha Uachdaran Ghearrloch a' toirt a h-uile cothrom do shluagh na h-oighreachd aige, tighean matha a thogail. Tha fiodh, clach, sgrath 's fraoch a nasgaidh; pailteas do gach seòrsa r 'a fhaotainn ma ghabhas an sluagh saothair ri 'n tionail agus tighean comhfhurtail a dheanamh dhoibh féin s do 'n teaghlaichibh. Is e sin rùn an Uachdaran.

3.—UISGE GLAN.

Air an dùthaich tha pailteas uisge furasda 'fhaotainn. Cha chòir uisge a ghabhail gu feum air bith ach uisge gun dath, gun fhàileadh. Ma tha tobar air a thruailleadh le sùgh salach fo'n talamh mu'n cuairt dheth, bu chòir clais mhòr a dheanamh ma thimchioll, sé troidhean air gach taobh mu 'n cuairt agus a lionadh le gainmhich. Ghleidheadh so an tobar glan o' na h-uile salachar a bhios 's a' ghrunnd. 'S còir soithichean a chum tarruing uisge a chumail an còmhnuidh glan. Cha chòir uisge salach a ghleidhadh fada san tigh; ni mò a tha e iomchuidh a bhi 'glanadh shoithichean le uisge salach.

4.—AILEADH GLAN.

Chum 's gum bi àileadh glan 's an tigh feumaidh e a bhi air a thogail air dòigh as gum faigh gaoth o'n taobh a mach do gach oisinn agus cùil 's an taobh a stigh Ma tha droch àile 'san tigh, agus mar faigh e gaoth ghlan o 'n taobh a mach, bithidh am fàileadh breun sin ealamh gu tinneas a thogail. Mu tha tinneas gabhaltach feadh na dùthcha 's ann 's na tighean salach le droch àile a bhuaileas e 'n toiseach. 'S cha-n 'eil e furasda bothan dubh a ghlanadh o thinneas gabhaltach.

'S cuimhne leam bothan anns an sgìreachd anns an robh tinneas bàsmhor, gabhaltach. B'e an doigh a smuantich an Lighiche a b' fheàrr air a bhothan a ghlanadh, a chur ri theine, 's a losgadh gu làr. Thug e comhairle air an duine bhochd so a dheanadh 's rinn e sin; agus chaidh stad air an tinneas mhillteach anns an àite sin. Chaidh beagan airgid a chur cruinn a measg an t-sluaigh air son an duine bhochd gu tigh ùr a thogail. Ach tha an dòigh so air glanadh tighe anabharrach cosdail 's cha 'n e a h-uile aon is urrainn a dheanadh. Cha 'n urrainn neach a smaointeachadh an euslainte a ghabhadh bacadh air dùthaich le tighibh a chumail glan, agus fàile cùbhraidh glan an taobh a stigh dhiubh.

Gle thric tha bothan le aon, no dà sheòmair a deanadh gnothaich air son teaghlaich mhòir 's na h-uile ni 'ga dheanadh a stigh. Lìon, bollachan, craicinn, iasg, ùilleadh, cloimh, agus armadh, ga'n gleidheadh a stigh.

Gach cùil agus oisinn làn do na h-uile seòrsa muin air mhuin.

Fo 'n leabaidh làn buntàta, 's theagamh nach deachaidh leaba eile, (ma tha aon eile ann) a sguabadh na ghlanadh o cheann bliadhna; sa phoit gun a falamhachadh o mhadainn gu h-oidhche. Tha e eucomasach àile glan, fallain a bhi 'san tigh sin. Tha àile glan cho feumail do bheatha agus do shlàinte 's a tha biadh agus deoch do 'n chorp. Gu fìrinneach is e biadh a tha ann an àile ùr glan, oir as eugmhais cha deanadh teachd-an-tir feum do'n chorp. A h-uile uair a thàirneas sinn anail tha 'n sgamhan a' gabhail tomhais do 'n àile ghlan chum glanadh na fala. Agus a h-uile uair a chuireas sinn anail a mach ás gach cuinnean tha i a giùlan salachar leatha ás an fhuil na cheò glas; agus mar sin ag ullachadh na fala, agus a' bhìdh air son feum do 'n chorp; ga chumail blàth agus ga bheathachadh. Tha an anail a thig o 'n sgamhan le salachar na fala do nàdur puinnseanta. Na 'm biodh neach ann an àite cumhann anns nach faigheadh e gaoth ghlan, ach an anail a bha e cur uaithe g'a tarruing a stigh a rìs, phuinnseanicheadh e 'fhuil féin, agus luath no mall thigeadh tinneas air, agus an déigh sin am bàs. Chi thu so gu soilleir ma chuireas tu luch fo bheul gloine air bòrd far nach faigh e deò ghaoithe bàsaichidh i ann an ùine gheàrr, Chi thu ann an eaglais làn comhthionail, cuid trom cadalach, agus mnathan lag, breòite a' fannachadh. 'S e 's aobhar air sin gu bheil àile na h-eaglaise air a phuinnseanachadh le anail a' chomhthionail. Tha 'm fàile tha ag éiridh o fheòl no iasg, no lusaibh groda a' puinnseanachadh na gaoithe agus ro ullamh gu tinneas a thogail. Tha gaoth no àile 'n a aobhar air tinneas a ghiùlan o neach tinn gu neach slàn. 'S ann mar so tha tinneas gabhaltach a' sgaoileadh feadh sluagh na dùthcha. Tha seòmar cadail cumhann, beag, dorcha, gun àite teine, le àile fuar ro mhi-fhallain. Far am bheil uinneag nach gabh fosgladh, bu chòir gloine a thoirt aisde agus bòrd a chur 'n a h-àite gu fosgladh agus dùnadh, air son gaoth a leigeadh a stigh.

5.—SOLUS.

Tha tigh dubh, dorcha an còmhnuidh salach, 's a chion àile glan, neo-fhallan. Tha cion soluis a' cur stad air fàs, agus 'n a aobhar air iomadh gnè thinneas a measg cloinne. Tha sluagh a'

call an slàinte ann an tigh dorcha. Tha solus na gréine fallain. a' glanadh àile an tighe; a' toirt fàis do chloinn 's do lusaibh. Tha e feumail uinneagan a bhi air gach taobh do 'n tigh chum gu 'm faigheadh solus do gach cùil a's oisinn taobh a stigh an tighe. Tha sluagh gach latha a' fàs ni 's fòghluimte 's ni 's fiosraiche ann an iomadh dòigh, agus mar sin tha iad ni 's géire 's ni 's toiliche air tighean ni 's grinne 's ni 's seasgaire a bhi aca. Ach tha cor aon ann a their, "fòghnaidh am bothan dubh, dorcha dhuinne, chuir ar n-athair 's ar seanair a suas leis 's c' arson nach cuir sinne suas leis?" 'S ann a bha 's na linntibh a chaidh seachad daoine làidir, calma, air am beathachadh ro mhath le feòil, bainne, bradan, agus sithionn. 'S na linntibh ud cha rachadh fear a ghlacadh air son bradan no breac a thoirt á linne no á loch; no air son fiadh a thoirt o thaobh na beinne, no liath-chearc o thaobh an tuim. Cha robh iad 's an àm ud a' gabhail mòran dragh ri bàta no lìon. 'S ann a bha an aire air crodh 's air caoirich, air sealg agus iasgach slaite. Cha robh iad air am pianadh 's air an riasladh le obair mar a tha thusa a dhuine bhochd. Bha iad gu tric anns a' mhonadh, agus ri iasgach air uillt 's air lochaibh, a' cleachdadh gach seòrsa do shaothair chorporra a bha slàinteil, fallain, mar a bha camanachd, dannsa, ruith réis, agus iomadh cleachdadh no cluiche neo-chiontach, a bha feumail chum slàinte cuirp. Is ann a tha thusa 's do theaghlach lag a' tighinn beò air a bhochduinn, air bheag bìdh 's aodaich, 's cia mar 's urrainn thusa 's do theaghlach a bhi làidir, fallan, a tha tighinn beò mar so ann an salchar 's a'm mosaiche? Biodh gloine agad, co dhiubh a bhitheas biadh no aodach gann neo pailt. Na nithe tha Dia a buileachadh ort gu saor dean feum math dhiubh, mar tha uisge glan, àile glan, agus solus na gréine.

A' BHEAN-FHRITHEALAIDH.

Tha mòran bhan air feadh na dùthcha agus gu sonruichte anns a Ghàidhealtachd a tha tur aineolach air eiridinn luchd tinnis. Tha iad mar an ceudna an-fhiosrach air staid nàdur, air lagh agus riaghailt slàinte. Cha 'n 'eil boirionnach sam bith nach feum uair no uair-eigin frithealadh do leaba na h-euslainte. Uime sin tha e iomchuidh gu 'm bitheadh a bheag no mhòr do eòlas aig boir-

cannaich, gu h-àraidh mnathaibh pòsda, mu fhreasdal air cloinn agus air sean daoine.

CIOD NACH BU CHOIR DO BHEAN-FHRITHEALAIDH A BHITH AGUS CIOD BU CHOIR DHI BHITH.

Cha bu chòir do bhean-fhrithealaidh a bhi neo-fhoighidneach, colgach, feargach, àrdanach, mi-shuairce, neo-sheirceil, neo-chaoimhneil, lonach no luath-bheulach, ag innseadh na h-uile nì chunnaic 's a chual i, agus dà rud dheug nach cuala 's nach fac i riamh. Cha chòir dhi a bhi 'n a bean-tuaileis, breugach, mi-bheusach, mi-stuaime. Cha chòir dhi a bhi àrd-bhruidhneach. Tha àrd labhairt, toirm, agus farum feadh an tighe ri mòran coire do neach tinn. Tha té luideach, shlaodach, leisg, shalach gu tur neo-fhreagarrach air son a bhi 'n a banaltrum do neach euslàn. 'S mo gu mòr a ni té do 'n t-seòrsa so do chron no do mhath tiomchiol air neach a th' ann an trioblaid. Millidh aon tarrun an t-each, 's millidh aon nì do na dh' ainmich mi banaltrum. Tha cuid do mhnaithaibh ciontach do bhi 'g ràdh "O, Thighearna, a Dhia cuidich mise." Cha 'n 'eil e leithid sin do chainnt iomchuidh.

BEAN EIRIDINN, CIAMAR BU CHOIR DHI BHITH AGUS A DHEANADH A MEASG TINNIS.

Bu chòir dhi bhi ciallach, foighidneach, ciùin, suairce, dòigheal, faicilleach, furachail mu dhuine tinn, agus gach ni mu 'n cuairt da: cùramach, a suidhe daonnan 'n a faireachadh 'n a shealladh, air dhòigh 's nach bi aige ri cheann a thionndadh gu sealltuinn, no gu labhairt rithe. Gun luasgan 's gun mhòran bruidhne; ach 'n uair a labhras i, labhradh i gu h-aoidheil, ciùin.

Toilich agus riaraich luchd-tinnis cho fad 's as urrainn dhuit, oir tha e taitneach do luchd-trioblaide a bhi g' an riarachadh, gu h-àraidh do chloinn bhig. Na bi feòraich mòran cheistean do luchd-euslainte. Na labhair ri neach tinn, o thaobh a chùil, no o 'n dorus, no fad as, no an uair a tha e 'deanamh ni sam bith. Na ceadaich aon chuid le tuiteamas, no le d' thoil neach tinn a bhi air a dhùsgadh á chadal; tha cadal ro-fheumail air iomadh

dòigh. Ma tha e air a dhùsgadh ás a cheud chadal. tha e cha mhòr cinnteach nach cadail e tuillidh gu ceann fada. Tha fuaim, gleadhar, sgread, iolach, gàireachdaich, ri mòran dochair do luchd tinnis.

Cha chòir a bhi bruidhinn ri muinntir aig dorus an t-seòmair, no 's an trannsa far an cluinn luchd tinnis; no a bhi ri cagarsaich 's an t-seòmar. oir ni luchd-euslàinte dian oidhirp gu éisdeachd, 's tha sin a chum coire dhoibh. Coiseachd air bharraibh an cas, dìosgan bhròg, a bhi deanadh ni sam bith gu mall air feadh an t-seòmair, tha so cronail do neach euslan. Ceum aotrom sunndach, luath, agus làmh ghramail, shocrach, calamh, a tha dhith ort; cha 'n e ceum mall, màirnealach, slaodach, 's bhi bualadh do chas ris gach ni a thachras ort. Na bi feòraich cheist do Lighiche m' a thinneas ann an éisdeachd neach euslan aig an dorus, no 's an trannsa. Cha bhuin dhuit a bhi ceasnachadh Lighiche. Ma bhios nì àraidh agad ri fharraid theirig gu taobh a mach an tighe, agus labhair ris an Lighiche an sin. Na dean obair sam bith 's an oidhche feadh an t-seòmair an déigh do dhuine tinn tuiteam 'n a chadal, ma ni cha bhi an oidhche sin gu math aige. Gach ni a thig troimh 'chom cuir a mach as an tigh e 's a mhionaid. Cum an seòmar fionnar agus ùrail; na biodh nì sam bith 's an t-seòmar agad ach nì a dh' fheumas tu. Ni banaltrum mhath botul blàth a chur ri casaibh duine thinn, a bheathachadh 's eiridinn o àm gu àm gun dragh a chur air, no a chur troimhe chéile.

Cleachd agus dean a h-uile nì mar a dh' iarras an Léigh ort. Ma tha thu 'g earbsa ás an fhreasdal, agus ma tha sin a' toirt ort do dhleasnas a dhearmad tha thu ri dochair. Ma tha fiuthair agad gu 'n ullaich am freasdal slàinte do neach euslan. an uair nach 'eil thus' a' gnàthachadh na meadhonan a chomharraicheadh a mach dhuit air son slàinte aiseag tha thu air do mhealladh. "Tha so 'n a an-dànachd ro pheacach a bhi 'smaoineachadh gu 'm builich am freasdal beannachdan aimsireil no spioradail oirnn mar 'eil sinn gu dìchiollach agus gu cùramach g' an iarraidh mar a tha E ag àithneadh dhuinn."

Cum a suas inntinn agus misneach an duine thinn. 'N uair is miosa e thoir an aire nach leig thu ris air dòigh sam bith gu 'm

bheil droch bharrail agad dheth. Tha droch mhisneach iomadh uair ri mòran coire do neach tinn.

Feumaidh banaltrum a bhi ro ghlan 'na pearsa 's 'na h-aodach; an ro-aire thoirt a làmhan a ghlanadh iomadh uair feadh an latha le uisge blàth agus siabunn, agus le searadair garbh. Ni searadair garbh le oisinn dheth a thumadh ann an uisge teth, 's na làmhan a rubadh gu maith leis, an glanadh ni 's feàrr na làn tuba do uisge 's do shiabunn. Faodaidh neach e féin a chumail glé ghlan le beagan do uisge teth agus searadair garbh ga rubadh gu cruaidh. 'S e uisge bog glan is còir a ghabhail gu glanadh craicinn, gu sonruichte craicinn neach tinn.

BEAGAN FHACAL A NIS MU LEABAIDH AGUS AODACH LEAPA.

Tha sean leaba do fhiodh le cuirteinibh mi-fhallain do neach slàn no euslàn. 'Si leaba iarruinn is fearr, agus leab-iochdrach do ghaoisid. 'N uair a dh' fhaodas tu leig ris a ghaoith an t-aodach leapa. Gach trìd a bhitheas timchioll air neach tinn a chumail tioram glan, an chur ris an teine m' am bean iad ri chraicionn. Ma ni thu dearmad bithidh e cunnartach an fallas a chuireas e dheth gun sùigh e stigh 'na chraicionn féin air ais e as an aodach leapa 's as an aodach eile a bhitheas timchioll air agus gun tog sin beagan fiabhruis dha. Cha-n iongantach sin 'nuair a tha neach air an leabaidh a leine 's aodach leapa o là gu là no o sheachduin gu seachduin a' sùghadh fhallais 's gun an cur ri gaoith no ri teine ré na h-ùine. Ann an iomadh gnè thinnis tha e ro fheumail an craicionn a nighidh le uisge 's siabunn le spuing; mar 'eil e freagarrach a neach tinn a chur ann an àite failcidh, (tuba mhòr) ma tha 'se is fheàrr. Gu sònruichte ann an tinneas cloinne tha e feumail an craicionn a bhi glan; am fallas a thig as, tha e a' fuireach air, mar 'eil e air a ghlanadh dheth, agus 'na chulaidh bhacaidh air slainte. Tha tuillidh eagail aig luchd dùthcha roimh uisge, na tha aig luchd bhailte mòra; agus aig daoinibh bochda na tha aig daoinibh beartach. Tha neach tinn a faighinn comhfhurtachd mhòr an deigh a ghlanadh. 'S còir do'n bhanaltruim a bhi cuimhneach neach tinn a chumail glan. An deigh a nigheadh ma bhios e feumail an léine-oidhche cheudna a chur air a rithist,

dean blath ris an teine i m' an cuir thu air i. Tha 'n leine a chur e dheth car tais, agus ni an teine tioram i 's bheir e fàileadh an fhallais aisde. Tha banaltrum glé chùramach mu thiormachadh aodaich o thaisaltachd ghlan, ach cha-n 'eil toirt fainear aice air aodach a chur ri teine ga thiormachadh o thaisaltachd shalaich. Tha e anabharrach feumail aodach, agus seòmar tinnis a chumail tioram; fàileadh ùrail le gaoith agus teine. Tha ma thimchioll seachd ùnnsacha deug thar fhichead, ag éiridh na smùid, no na cheò o'n sgamhan agus o'n chraicionn aig neach slàn eadar an là agus an oidhche. Ann an euslainte tha ni 's mò na so ag éiridh o neach. Tha nàdur cronail anns a' cheò so, breun, ullamh gu grodadh no malcadh. C'aite a nis am bheil an ceò so a' dol? Tha cuid mhòr dheth dol feadh an aodaich leapa, agus a chuid eile feadh an t-seòmair. A thuilleadh air so tha droch ceò mi-fhallain ag éiridh o gach ni a théid troimh chom neach tinn. Tha h-uile ni 'g a chur, ré beagan ùine ann am poit fo 'n leabaidh, 's tha an ceò a tha ag éiridh as a' dol troimh taobh iochdair na leapa. Tha gach seòrsa dheth so cronail agus cunnartach. Tha leaba a tha 'n còmhnuidh air a lìonadh le ceò mar so cha 'n e amhàin ullamh gu tuillidh trioblaide a thogail, ach tha i cunnartach air tinneas as ùr a thogail. Dh' òrduich nàdur na nithe so a dhol a mach as a choluinn, gun tilleadh air ais tuillidh.

Tha nàdur tinnis no fiabhruis ann an sgìreachdaibh Gheàrrloch agus Lochbhraoin 's theagamh ann an sgìreachdaibh eile feadh na Gàidhealtachd a tha glé bhitheanta ag éiridh an déigh iomadh gnè do thinneas eile, mar tha fuachd agus tinneas a tha 'g éiridh le fuachd o'n sgamhan, agus ann an leabaidh shiùbhla. Tha broth mìn dearg, no sgàrlaid an lorg an tinnis so; air uairibh tha e garbh ann am bàrr a chraicinn. Tha iad a' cur mòran fallas dhiu leis. 'N uair a théid am fallas salach sin a stigh, tha iad trom, tinn, neo-shunndach, 's pian 'n an cnàmhaibh aca; gus am brùchd am fallas salach a mach as an fheòil, 's tha iad an sin gu math gus an téid am fallas 's am broth a stigh air ais. Tha 'm broth 's am fallas a' dol a mach 's a stigh an déigh a chéile ré ùine, theagamh seachduinn an déigh seachduinn. Tha an seòrsa fiabhrais so air leth o gach seòrsa eile feadh na dùthcha. Cha-n 'eil e aon chuid gabhaltach, no marbhtach. Cha-n fhiosrach mi ach aon neach a chaochail leis, agus b' ann an déigh tinnis eile.

Tha mi ann am beachd gur h-e ceò fallais, 's droch ceò agus fàileadh eile feadh an t-seòmair a tha na cheann-aobhair air an tinnis so.

Cumaidh banaltrum mhath an leaba glan, le fàileadh ùrail glan 's an t-aodach tioram seasgair; gun mheall gun slochd 'san leabaidh chum 's gu 'm bi i socair do neach tinn. Ma tha neach fad air an leabaidh feumar an ro aire 'thoirt nach tig creuchd-leapa air, 's e sin nach falbh an craicionn thar nan cruachan, no thar mìr sam bith do'n chorp. Ma thachras so do neach tinn 's ann aig a bhanaltruim a bhios a chòire. Ma bhios an leaba socrach réidh, agus an craicionn glan cha tachair so. Ma bhios an craicionn a' fàs dearg air mìr sam bith feumar sealltuinn ris agus a chumail, glan; deur uisge-bheatha no branndi a shuathadh ris. Na 'm bristeadh am ball, 's e poca beag do rubair-Innseinach air cuma crudha eich, air a lionadh le gaoith no uisge, agus a chur fo 'n chruachan a bhios feumail; agus acfhuinn leighis gheal a chleachdadh ris. 'S còir do leabaidh a bhi mach o'n bhalla air dòigh 's gu 'm faigh a bhanaltrum gu furasda timchioll oirre ann an àm càradh, no eiridinn an duine thinn.

Na leig le neach tinn luidhe no cadal sa cheann fo 'n aodach; oir cha-n eil e fallain do neach tinn no slàn.

Tha clann glé ullamh gu cadal 'san ceann fo'n aodach; cha bu chòir an cleachdadh so a cheadachadh dhoibh. Na cleachd tuilidh 'sa chòir do dh' aodach leapa; agus na leig le neach tinn a cheann a cheangal suas ann an aodach trì no ceithir fillte. Cha-n 'eil feum sam bith air aodach air a cheann, 's ann a tha e chum cron. Faic gu bheil na cluasagan socrach; agus an uair a tha feum air an atharrachadh cuir iad gu socrach fo 'cheann.

Mar 'eil uinneag air an t-seòmar a ghabhas fosgladh thoir gloine aisde, agus cuir bòrd 'na h-aite a ghabhas fosgladh agus dùnadh air son gaoth ghlan a leigeadh a stigh. Na biodh eagal ort gu faigh neach tinn fuachd leis an uinneig a bhi fosgailte fad dà no trì mhionneadan; cuir neapaiginn no tubhailte air 'aodann gus an dùin thu an uinneag 's cha 'n eagal dha.

CUNGAIDH-LEIGHIS.

Ma bhitheas cungaidh-leighis agad r 'a chleachdadh, 's còir dhuit a bhi gu riaghailteach ga toirt seachad aig na h-amaibh a

dh'iarras an Léigh ort. Biodh gach gloine 's cupan agad glan, agus uisge glan aig do làimh an còmhnuidh. Thoir an ro-aire gach nì a dh' iarras an Lighiche ort a dheanadh, 's gu 'n dean thu e mar is còir, agus aig an àm a tha air iarraidh. Na h-éisd ri saobh-bharailean sheann bhan a their 'n an aineolas "nach 'eil feum an sid 'n an so; 'nuair a thig àm an Tighearna theid e nì 's feàrr." Cha-n 'eil guth aca gun do chomharraich an Tighearna e féin a mach meadhona chum an cleachdadh air son slàinte aiseag do mhuinntir euslàn; agus gu bheil e air iarraidh oirnn ar n-uile dhìchioll a dheanadh g'a 'n cleachdadh. Tha mnathan ri mòran dochair, le aineolas agus le'n dalamachd, a' fàgail gun deanadh na nithe bu chòir a dheanadh chum slàinte, agus a bhiodh 'na chul-aidh bhacaidh air bàs.

BIADH AIR SON NEACH TINN.

Am biadh riaghailteach a ghleidheadh neach slàn, fallain slàinteil, marbhaidh e neach tinn. Nì tha 'na bheatha do aon neach tha e 'na phuinnsean do neach eile. Tha so fìor mo bhiadh, agus mo chung-aidh-leighis. Mairt-fheòil mhath, anns am bheil a chuid is mo do bheathachadh do gach biadh air son lòn duine fhallain, s'i is lugha beatha do gach biadh air son duine thinn; do bhrigh 's nach urrainn a stamac lag, leth-mharbh a cnàmh. Is e a tha freagarrach air son nan euslàn sùgh, no brìgh na feòla. Tha mòran euslan a 's urrainn sùgh feòla a ghabhail 'nuair a dhiùltas iad gach ni eile. Tha so gu soillear r'a fhaicinn ann am fiabhruis a tha 'g éiridh on stamaic; 'nuair a tha neach gun a bheag sam bith a ghabhail fad sheachd-uinean 's theagamh mhiosan, ach sùgh feòla a mhàin. Tha bainne agus nithean a tha air an ullachadh o'n bhainne ro fheumail do dhaoine tinn; tha ìm ro mhath leaaran. Ma tha bainne a goirtachadh, no a toirt a char is lugha cha-n 'eil e freagarrach ann an tinneas, tha e ullamh gu fuasgladh cuim no tinneas cuim a thogail. Uime sin bu choir do bhanaltrum a bhi ro-fhaic-illeach mu 'n bhainne a tha i 'cleachdadh do neach tinn, gu 'm bi e ùr, milis, blasda. Tha blàthach, no bainne goirt sòlasach do neach a tha ann am fiabhruis. Uachdar, no bàrr bainne, cha-n 'eil nì 's feàrr na e ann an trioblaid a tha mairsinn fada. Tha mòran do 'm bheil e ni 's fhasa 'chnàmh na bainne. Is ainmig

nach còrd e ri neach tinn. Tha phlur, rìs, coirce ni's brìghmora na *arrow-root* 's an seòrsa sin sa bheil nàdur stalcach. Tha tì ni's freagarraiche na *coffee* do neach tinn. 'S tha aon làn cupan a' deanadh tuilidh feum agus ni's feàrr do neach tinn na trì làin. 'S còir uachdar ùr, blasda daonnan a chur 'san tì air son neach tinn. Cha chòir tì no *coffee* 'thoirt do neach an déigh cuig uairean san fheasgar, air eagal gu 'n cumar gun chadal e. Ach mar faigh e cadal 'san oidhche thugar dha cupan aig cóig no sia dh' uairibh sa mhaduinn 's theagamh gu 'n tuit e 'na chadal na dhéigh. Aig muinntir euslan gu tric tha miann air tì, agus òlaidh iad i 'n uair nach òl iad ni eile. Tha miann aig cuid air uisge fuar, 's cha chòir a chumail uatha; tha e ro thaitneach dhoibh, 's cha dean beagan dheth aig aon àm coire sam bith. Tha ubh air a bhriseadh le bàrr agus deur branndi na mheasg feumail do neach ro lag 's a tha iosail le tinneas. Tha sùgh eòin math mar dheoch; sùgh min choirce, agus eòrna, tha air a chleachdadh mar an ceudna mar dheoch. Na nithe a chaidh ainmeachadh a tha freagarrach do neach tinn, cha leòr e nan tigeadh e gu slàinte. Cha-n uilear do neach 'san ath-shlainte biadh ni 's brighmhora na biadh bog agus sùgh feòla. Iomadh uair innsidh stamac duine tinn am biadh is freagarraiche air a shon. Mar faic an Lighiche neach ach aon uair 'san t-seachduin, cha-n urrainn e a h-uile ni innseadh a tha feumail ri chleachdadh latha an déigh latha. 'Si bhanaltrum is còir sealtainn ris na nithibh sin; agus beachd a ghabhail air gach nì a chòrdas, no nach còrd ris an aon euslàn do 'm bheil i freasdal.

MU GHABHAIL BIDH.

Tha mòran ann an euslaint nach urrainn biadh a ghabhail a chion toirt fainear an dòigh 'sam bi e comasach dhoibh a ghabhail. Tha cion toirt fainear comharraichte 'na measg-san a tha sparradh agus ag aslachadh air luchd trioblaide ni a tha eu-comasach dhoibh a dheanadh. Tha e eu-comasach do neach tinn biadh làidir a ghabhail roimh aon uair-deug sa' mhaduinn, no an uair sin fein, ma thraisg e gus a sin, agus e air fàs lag. Làn spàine do bhrigh feòla, no *arrow-root* agus fion, no ubh air a bhriseadh suas, an ceann gach uaire, chumadh sin e gun fhàs lag, agus bheathaicheadh

se e gus an gabhadh e biadh ni bu treise an déigh a mheadhon latha, a bhiodh feumail dha gu 'neartachadh, Neach a 's urrainn slugadh, idir 's urrainn dha an seòrsa so a shlugadh, ma 's e a thoil a dheanadh. Corr uair tha e air 'òrduchadh làn cupa do sheòrsa bidh a ghabhail an ceann a h-uile trì uairean. Cuireadh e mach e 's cha-n urrainn a stamac a ghleidh-eadh. Mar urrainn, feuch làn spàine an ceann gach uaire ris; mar dean sin gnothach, làn spàine-tì an ceann a h-uile cóig mionaide-deug. Tha mòran cron 'ga dheanadh do mhiunntir euslan le cion cùram, seòltachd agus tùralachd 'nam freasdal. Tha nìthe beaga ri thoirt fainear cho math ri nithe mòra. Na 'm biodh fhios againn ciod a thigeadh an lorg neach lag, tinn a bhi 'na thrasgadh deich mionaide ui b' fhaide na bu chòir dha 'nuair a tha e a' feum bidh fhaighinn tric, bhitheamaid ni bu chùramaiche nach tachradh so. Neach a tha ro lag tha e iomadh uair duilich dha slugadh; agus feumaidh a neart a bhi air a chumail suas le biadh a bhi air a thoirt dha gu tric riaghailteach aig a mhionaid. Tha so gu h-àraidh feumail ann an tinneas trom 'nuair a tha beatha no bàs ri tachairt ann am beagan uairean. Tha àireamh mhòr mar gu'm b'ann air an toirt air an ais o bhàs gu beatha le mòr chùram o laimh an Léigh agus na banaltruim, le a bhi ag òrduchadh agus a' toirt bidh a ta freagarrach seachad aig an àm riadhailteach. Na fàg biadh ri taobh duine thinn mur 'eil e g' a bhlasad. Thoir biadh d' a ionnsuidh aig an àm cheart; agus thoir air falbh e aig an àm cheart co dhiùbh a bhlaiseas no nach blais se e; na leig leis làimh ris, oir bheir e gràin dha air gach seòrsa. Cha chòir do dhuine tinn gu faigh e fàileadh, no gu faic e biadh dhaoine eile; no tuileadh sa 's urrainn e ghabhal aig aon àm a chur na làthair do bhiadh; no biadh amh fhaicinn. Cha chòir bainne a bhitheas goirt, no eanraich a bheir car, no ubh sean, na lusa air droch ghreidheadh a chur 'na shealladh. 'S còir do'n bheanaltrum riaghailt a bhi aice na h-inntinn a thaobh bìdh duine thinn; ciod e uibhair 's bu chòir dha ghabhail, 's an t-am bu chòir dha 'fhaotuinn. Tha e fior nach urrainn i thoirt dha ni nach 'eil aice ach cha-n urrainn an stamac feitheamh ri goireas no ri uireasbhuidh na banaltruim. Ma tha e cleachdta ri biadh na deoch fhaotuinn aig aon àm an diugh, 's nach faigh e a màireach aig an àm cheudna e feumaidh e 'fulang. Cha-n 'eil e freagarrach do neach tinn a bhi 'teagasg do'n

bhanaltrum gach nì 's còir dhi a chuimhneachadh no dheanadh air a shon. Mar 'eil biadh aice an diugh a's urrainn da 'ghabhal, am feum e 'feitheadh ceithir uairean ris an diugh 'nuair nach b' urrainn e feitheadh dà uair an dé. Air an làimh eile tha e 'na chleachdadh a bhi 'coiteach tuilidh 's a chòir do iomadh seòrsa air 'nuair nach urrainn e an gabhail; tha sin a cheart cho dona. A tairgse slaman milis, agus measan ùr dha 'nuair nach urrainn e annta, agus 'ga fhàgail ri taobh a leapa gus am bi e cho tinn ga 'n coimhid 's nach urrainn e dad idir a ghabhail. Thoir an aire nach doirt thu nì sam bith air fein no air aodach, no air an leabaidh.

LEABA-SHIUBHLA.

Cha-n 'eil a rùn orm mòran eòlais no fòghlum a thoirt seachad an so, mar gu 'm b' ann a' teagasg mnatha glùin a bhithinn. Cha-n 'eil aon chuid ùine agam, no cothrom an so gu mòran a sgrìobhadh mu 'n chùis so. Is e a tha 'm bheachd beagan seòlaidh a thoirt do mhnathaibh cumanta mu fhrithealadh air mnaoi-shiùbhla an déigh a h' aisead; agus tha mòran do na dh' ainnich mi cheana mu fhrithealadh air duine tinn iomchuidh a chleachdadh timchioll air mnaoi 'na luidhe-shiùbhla.

Mu thachras nach bi bean-ghlùin no Lighiche goireasach aig an àm sam bi bean 'na luidhe mar is tric a tha tachairt feadh nan gleann, 's nan garbh-chrìoch, is e cheud rud a ni thu an leaba a chàradh ann an òrdugh, le aodach a chur fuidhpe chum an leaba-iochdrach a ghleidheadh glan tioram; air dòigh agus gu'n gabh e toirt air falbh gu socrach an deigh a h-aisead. Leig leis a bhoir-eannach a tha ri saothcir cloinne gluasad feadh an tighe mar a thogras i fein; ma 's urrainn i tha e feumail dh'i gluasad. 'S 'nuair a théid i do'n leabaidh na cur dragh oirre, gus am bi an leanabh gu tighin a dh'ionnsuidh an t-saoghail. An sin seall rithe, agus gabh an leanabh gu socrach, ciallach, gun chabhaig sam bith. Ceangail agus gearr an imleag; sin thoir seachad an leanabh gu cùramach do neach eile. Mar bi neach ann ach thu fein, paisg e ann an aodach blàth, agus cuir e aig ceann na leapa. Seall ris an té a tha na luidhe; 'nuair tha 'n teàrnadh ullamh gu tighinn air falbh, thoir leat e gu socrach ciùin sèimh; agus an sin

ceangail comhdach cluasaig, no stiall do chotan m' a meadhon. Thoir air falbh an t-aodach fliuch a tha foidhpe, a chuir thu ann air son a leaba chumail tioram glan; agus 'na àite cuir leth phlaide thioram bhlàth fuidhpe, agus clùd do chotan eadar a casan aig iochdar a' chuirp. Leig leatha luidhe gu sàmhach socrach an déigh sin. An ceann beagan ùine an déigh a h-aisead, faodar léine thioram a chur oirre ma dh'fheumas i sin. Aodach sam bith a dh'fheumas atharrachadh feumar a chur oirre gu socrach, gun a carachadh, no 'gluasad. Ach ma tha i fada fulang le pian fallsa ma'n tòisich fior shaothair cloinne oirre faodar stad a chur air a phian sin, oir cha-n 'eil e gu feum sam bidh ach g' a claoidh roimh 'n am. Mar 'eil cungaidh agad o Lighiche air son stad a chur air a phian, thoir dh' i leth gloine do uisge-beatha, stolaidh sin i gus an tòisich an t-saothair nàdurra oirre. Ma tha i fada ann an saothair chruaidh, 's gun i coltach a bhi deanadh a bheag do dh'fheum, cuir fios air Lighiche gu h-ealamh. Na bi cur seachad ùine gun stà 'nuair nach 'eil fios agad co dhiùbh a thà gnothach ceart no ceàrr. Tha 'bhi cur seachad ùine tuilleadh a' s fada gun fhios a chur air Lighiche ri mòran coire gu tric. B'aithne dhomh bean a bha 'na leabaidh-shiùbhla; bha an leanabh a bha air a giùlan marbh dà latha, 's cha robh saothair cloinne idir oirre. 'S e bha mnathan aineolach dàna dalma 'g ràdh rithe; "a bhrònag biodh foighidinn agad, feith thusa ri àm an Tighearna 's théid thu ni's feàrr, bidh a h-uile dad gu math." Ach bha caraid aig a' mhnaoi-shiùbhla a bha 'faicinn gu 'n robh an ùine tarruing tuilleadh a 's fada, 's cha stadadh e gun fhios a chur air Léigh. 'Nuair a thàinig an Léigh thug e fuasgladh do'n mhnaoi ann an tiotadh; agus dh'fhàs i gu math le meadhonaibh gnàthaichte a chleachdadh. N'am bitheadh a nì ud a bha marbh, 's air malcadh fada air a siubhal thogadh e fiabhrus dhi, theagamh a ghearradh air falbh i ann an ùine ghoirid. B'aithne dhomh a h-aon eile a bha ann an saothair chruaidh fad tri no ceithair do làithibh gun fhios a chur air Léigh gus an d' fhalbh an t-saothair gu buileach dhi. 'Nuair a thàinig an Lighiche bha i lag agus ann am fiabhrus, le bhi fada gun a h-aisead. Thug e saothair cloinne air aghart oirre, agus chaidh a h-aisead gu socrach ann an ùine ghoirid; ach ann an ceann tri laithean chaochail i. Tha e glé choltach nam bitheadh cobhair aice ann an àm gun robh i sàbhailte.

'S iomadh sgeul a dh' fheudta innsidh mu nithibh a tha 'tachairt le aineolas agus mi-chùram; na 'm bitheadh e chum feum.

Ma thig dòrtadh fala oirre an déigh a h-aisead, thoir air falbh na cluasagan o'ceann, agus cum a ceann iosal; thoir dh'i da-fhichead boinne do dheoch-cadail; agus cur clùd o uisge fuar ri iochdar a cuirp. Ma thig fannachadh oirre an déigh sin, thoir deur branndi dh' i ann an ceann uisge fuar, an drasd 's a rithist gus an téid i ni's fearr. Cha-n'eil e freagarrach a bhi toirt fiona, uisge-beatha, no branndi do bhean-shiùbhla mur 'eil fior fheum aice air, na's lugha na tha Lighiche 'ga òrduchadh. Tha dòrtadh fala 'na ni ro-chunnartach ann an leaba-shiùbhla; 's còir an ro aire 'thoirt, agus a bhi ro-fhurachail nach tachair e. Na 'm biodh Lighiche aig làimh chuireadh e casg gu h-ealamh air. Muir tig an tearnadh air falbh leis féin, na bi ga shlaodadh 's ga tharruing, dean blath-theannachadh le d' làimh air a broinn, no a suathadh gu socrach; le socair agus foighidinn thig e air falbh. Tha cunnart mòr ann a bhi 'ga tharruing làidir. B'aithne dhomh té le so a dheanadh, a thionndaidh leaba na cloinne a mach, agus b' eigin cur air tòir Léigh 'ga cur ceart. Tha e mar an ceudna cunnartach air briseadh agus mir fhàgail 'na dhéigh a bhitheas 'na aobhar air dòrtadh fala no air fiabhrus a thogail. 'S còir a bhean-shiùbhla a chumail glan agus tioram; 's a glanadh (buill dhiomhair) a h-uile latha fad seachduin, le uisge meagh-bhlath agus le spuing, no le clùd, agus deur uisge-beatha na mheasg. A' seòmar a chumail samhach, gun mhòran bhan a bhi 'dol a mach 's a stigh. Tha e ro iomchuidh an seòmar a bhi glan, agus àile glan a bhi ann daonnan; gun mhòran aodaich a bhi thairis oirre gu 'cumail tuilleadh as blàth 's a thoirt fallais oirre. Tha e ceart aig an àm cheudna, aire thoirt nach faigh i fuachd. Cuid mhòr do na chaidh a sgriobhadh timchioll leaba na h-euslainte tha freagarrach a chleachdadh aig an leabaidh-shiùbhla. Thoir dhi cupan tì agus aran cruadhaichte 's ìm air an deigh a h-aisead. Cha-n 'eil ann an leabaidh shiùbhla ach gnothach nàdurra, 's ma bhitheas a bhean mar is dual dhi a bhi as a dhéigh, faodaidh i am biadh cumanta a tha i 'cleachd-adh a ghabhail. Tha e mar fhasan aig cuid do mhnathaibh-glùine agus aig cuid do Lighichibh, a bhi ionann 's 'g an cur bàs le biadh lag mar bhrochan tana, fad seachduin; an dùil gu'n cum sin air falbh

ainteas, agus gach ni eile g' am bheil i buailteach. 'S e a tha 'n so barail amaideach. Cha-n 'eil ciall aca a bhi g'an cumail air an t-seòrsa beatha sin. Seall air staid nàduir anns na ainmhidhibh, faic a chaora cho luath 's a bheiris i an t-uan tha i tòiseachadh air itheadh feòir mar a b' àbhaist dhi. A mart ma tha i air buailidh tha i a' tiòseachadh ri ionaltradh an déigh dh'i an laogh imlich; no ma tha i am bàthaiche bheir thu dhi feur, min, agus uisge an ceann a chéile; 's bithidh tu gu math dhi fad seachduinn.

Tha cleachdadh eile aig mhnathaibh-glùine, gun a naoidhean a chur ris a chìch gu ceann trì làithean an déigh a bhreith. Cha-n 'eil an cleachdadh gu feum sam bith; mur is luaithe théid an naoidhean ris a' bhroilleach an déigh a bhreith 's ann is feàrr, gu h-àraidh da mhàthair. Ni an ceud bhainne purgaid do'n naoidhean agus mar sin cha bhi feum aig air purgaid sam bith ach sin féin; cha mhò a tha feum aig air biadh air bith ach bainne a mhàthar.

Bean sam bith a tha làidir fallain, 's còir dhi a leanabh féin altrum air a' chìch. 'S còir an naoidhean a chur gu socrach ri taobh a mhàthar air dòigh s gu 'm faigh e 'chioch gun ise a ghluasad no charachadh, no dragh sam bith a chur oirre. Mur 'eil bainne anns a' chich 's luaithe a thig e innte le 'deòghal.

ALTRUM AGUS EIRIDINN CLOINNE

Cha-n 'eil feum aig naoidhean air biadh sam bith ach bainne 'mhàthar gus am bi e naoidh mìosan, no gus am faigh e fiaclan. 'S mar 'eil e air a chleachdadh ri biadh cha'n iarr e biadh gus a bheil e theagamh bliadhna dh' aois. Faodaidh nàdur féin so a theagasg dhuit. Thoir fainear uan no laogh, no ainmhidh òg sam bith, 's chì thu gu bheil iad a' tighinn beò air bainne a màthar car beagan ùine; gus am faigh iad fiaclan gu itheadh feòir.* Tha e àraidh do gach naoidhean tighinn beò air bainne 'mhàthar car ùine. Ma tha i ann an slàinte agus bainne fallain aice gu 'leanabh àrach, 's còir dhi a dheanadh. Tha cuid ann aig nach 'eil bainne agus nach urrainn an leanabh àrach air a chìche. Feumadh iad banaltrum-cìche fhaighinn; air neo an leanabh a thogail air botul le bainne mairte. Tha e soillear gur e is freagarraiche do leanabh am biadh is faisge, agus 's coltaiche ri bainne boirionnaich. Tha

* Tha fiaclan aig laogh 'nuair a tha e air a bhreith.

e cinnteach gur e bainne gach gnè creutair is freagarraiche air son àl a chreutair sin air réir a ghnè; agus tha fios againn gu bheil atharrachadh mòr eadar gach seòrsa bainne. Ach air a shon sin ni bainne aon chreutair beòthach òg do dh' atharrachadh seòrsa àrach. 'S e tha ann am bainne: uachdar, gruth, agus meug a measg a cheile; agus 'se meug 'sa chuid is mò uisge a dh' fhàsas goirt. "Tha ni 's mò do dh' uachdar ann am bainne na caorach, 's rithist ann am bainne boirinnaich, bainne ghabhar, 's bainne mairt; agus an sin ann am bainne asail, agus capuill. Tha ni 's mo do mheug ann am bainne capuill agus boirinnaich, na tha ann am bainne mairt no caorach. Tha ni 's mò do ghruth ann am bainne caorach, 's an sin ann am bainne gaibhre, an sin ann am bainne mairt 's an sin ann am bainne asail, an sin ann am bainne capuill, agus ni 's lugha ann am bainne mnatha. Siùcar, tha ni 's pailte ann am bainne capuill, agus mnatha, agus ni 's lugha ann am bainne gaibhre, caorach agus mairt. Tha ni's mò do dh' uachdar ann am bainne mnatha na tha ann am bainne mairt; ach air a shon sin cha ghabh ìm deanadh dheth. Tha mòran mèig ann, gidheadh 's ainmig leis fàs goirt." *

An déigh na chaidh a ràdh feumaidh e bhi, mur 'eil leanabh air àrach air cìch a mhàthair, gur e am biadh is feàrr bainne coltach ri bainne boirionnaich; agus is e 's faisge dha sin bainne asail; ach o nach gabh sin faighinn feumar bainne mairt atharrachadh, chum an gruth a lughdachadh agus siùcar a mheudachadh coltach ri bainne boirionnaich. Tha so air a dheanadh le a bhi 'cur ris uiread 's uiread do uisge, an sèthamh earrainn do dh'uachdar ùr no ni's lugha ma tha e reamhar, agus beagan siùcair. Eadar-dhealachadh cudthromach a's mò a tha eadar bainne mnatha agus bainne mairt, am meall teann a ni 'n gruth ann am bainne mairt le binndichidh. Cruaidhaichidh e na mheall tiugh air an stamaic, 's cha-n 'eil e cho furasda chnàmh ri bainne mnatha. Chum bainne mairt a dheanadh taitneach, tha tuilleadh ullachadh air iarraidh. Faodar so a dheanadh, le uisge aoil a chur a'n ceann bainne mairt. Gu bhi éifeachdach cha'n uailear an treas cuid do uisge aoil a chur a'n ceann a bhainne.

Tha cuid a' cleachdadh bainne 's uisge leth mar leth agus beagan

* Burns.

siùcair. Bithidh sinn cinnteach gu bheil an seòrsa bidh so a tighinn ris an leanabh ma tha e sùnndach, beothail, agus ceart 'n a chom. Ach an uair nach freagair e mar is tric a tha 'tachairt, tha an leanabh trom-cheannach, neo-shunndach; no tha e a' rànaich gu tric; agus gu minic tha e ceangailte no tuillidh 's fuasgailte 'na chom; agus droch fhàile agus droch coltas air na thig ás a chom. Feumaidh am bainne bhi air a dheanadh aon chuid lag no làidir air dòigh 's gu freagair e do'n leanabh, gu ghleidheadh riaghailteach na chom, agus àrach fallain. Tha dòigh eile air bainne a dheanadh ni's fasa chnàmh le uisge eòrna a chur 'na mheasg, leth mar leth. Faodar so a thoirt do naoidhean o bhreith. Tha e na ni a tha ro iomchuidh uibhir a dheanadh deas aig aon àm agus a dh' òlas e; gun a bhi 'leigeil leis fad anns a' bhotul mu 'n goirtich e. Am botal a chumail daonnan glan; gun am bainne a bhi aon chuid tuillidh is blàth, no fuar, ach mar bhainne 'mhairt.

Tha mòran chailean a' gabhail muinntearais ann an teaghlaichibh gu bhi 'toirt an aire do chloinn. Is iad cailean òga mar is tric a tha gabhail cùram cloinne aig an tigh agus uaithe. Tha iad ro mhùirneach umpa; ullamh gu ni sam bith a dheanadh air an son, agus mòran ni 's mo na dheanadh iad air an son féin. Ged tha iad mar so caoimhneil, gaolach, tha iad gu tric aineolach air am fior dhleasnas mu thimchioll slàinte agus altrum cloinne.

A nis gach ni a thubhairt mi mu thimchioll fritheáladh muinntir a thàinig gu aois, tha e freagarrach air son altrum agus eiridinn cloinne. Tha leanabh a' fulang an seòmar dùinte, 'nuair nach fairich aon a thig gu inbhe e. Ma tha leanabh a' cadal oidhche an deigh oidhche agus seachduin an deigh seachduine ann an àile salach ann an seòmar dorcha, dùinte, bithidh e gun teagamh, beag, fann 's euslainteach agus is glé choltach gu 'n gabh e a ghriuthach no 'm fiabhrus dearg (sgàrlaid) 's nach faigh e gu math troimh 'thinneas. Tha tuillidh feum aig leanabh air àile glan na tha agadsa. Feumaidh 'aodach cuim agus leapa a bhi glan agus air atharrachadh gu tric. Cha-n fhaod tuillidh is mór no tuilleadh is beag do dh'aodach a bhi timchioll air 'san leabaidh. Cha-n 'eil e freagarrach tuilleadh 's beag no tuilleadh sa chòir do dh'aodach cuim a bhi uime; gun an t-aodach a bhi teann, ach a bhi eutrom blàth. Fulingidh leanabh ni 's mo na thusa fo thigh salach; agus fairichidh e fuachd

ni 's luaithe na thusa; ach os ceann gach ni, fuilingidh e mar 'eil e air a chumail glan. Feumaidh tusa sealltuinn an déigh na nithe so. Tha 'mhathair theagamh ro dhripeil gu sealltuinn riutha. Feumaidh tu an aire 'thoirt nach faigh e clisgeadh le ard-fhuaim, no tartar grad, 's cha-n fhaod e a bhi air a dhùsgadh ás a chadal air an dòigh so. Fuaim nach cuir eagal ortsa cuiridh e eagal air leanabh. Tha e anabarrach cunnartach air leanabh tinn clisgeadh a chur air le tartar grad; dh' fhaodadh a leithid sin a mharbhadh. Feumaidh tu a bhi ro-chùramach mu 'bhiadh, a bhi poncail aig a mhionaid am faigh e biadh, gun tuilleadh sa chòir a thoirt dha aig aon àm; ma tha leanabh tinn an déigh bidh 's ann a thug thu tuilleadh sa chòir dha. Cha mho dh'fhaodas e tuilleadh 's beag fhaighinn. Os ceann gach nì na toir dha ni mi-fhallain, no nì 'bheir air cadal na 's lugha na dh'òrduicheas Léigh e dha. Tha mòran leanaban ga'n cur gu bàs le bhi 'faotuinn chungaidhean gu'n cumail na 'n cadal, agus g' an cumail sàmhach. Cha 'n ann a cheud no 'n dara no 'n deicheamh uair, ach an uair mu dheireadh a thachras e. B'aithne dhomh bean ann am baile mòr a thug cungaidh, no deoch cadail d'a leanabh g'a chumail samhach, ach le tuiteamas thug i tuilleadh 's a chòir dha, agus ghabh i eagal mòr 's ruith dh'ionnsuidh Lighiche leis an leanabh. Dh' fhàs an leanabh ni b' fhearr, agus cha tug i dad do'n t-seòrsa cheudna seachad riamh tuilleadh. Ach tha mòran anns na bailtibh mòra a tha ga chleachdadh gu cumanta, agus mar sin ri mòran còire do chloinn. Tha e furasda iomadh nì innseadh a tha 'tachairt le mi-chùram bhanaltrum. Cuimhnich an leanabh a ghleidhadh glan; cum a chraicionn daonnan gun spot salach 's gun fhallas, ma tha toil agad e 'bhi slàn fallain. Tha dragh mòr ann an so a dheanadh, ach tha dragh ni 's mò le e bhi tinn. Tha e feumail a chorp uile a ghlanadh uair no dà uair 's an latha; agus a bhàrr air a sin, a ghlanadh an uair a fhliuchas no shallaicheas se e féin. Tha 'chraicionn maoth furasda bhriseadh, le e 'bhi fliuch no salach. 'S còir aodach a chumail glan agus atharrachadh gu tric. Na leig leis a bhi ri mòran caoinidh 's an oidhche as eugmhais frithealaidh; ma 's ann air a bhotal a tha thu g' a thogail biodh deoch agad daonnan deas air a shon 's an oidhche, agus bi ealamh gu éiridh g' a deanadh blàth dha ma bhitheas feum oirre. Na leig

leis a bhi fliuch anns an leabaidh 's an oidhche no 's an latha; cum aodach tioram fodha daonnan.

Dh' ainmich mi cheana nach 'eil feum aig leanabh air biadh sam bith gus am bheil e dlùth air bliadhna 'dh' aois. Clann cho làidir, fhallain, shlàinteil 's a b' urrainn neach fhaicinn, b' aithne dhomh iad a bha air an togail air botul, nach d' fhuair blasad do bhiadh gus an robh iad bliadhna a dh' aois.

Cha 'n urrainn mi a sparradh air muinntir ann an cainnt cho làidir 's bu mhaith leam, gun iad a thoirt biadh do chloinn gus an urrainn iad feum a dheanadh dheth.

Tha droch cleachdadh eile a measg bhan, a bhi gleidheadh cloinne air a' chìch tuillidh is fada, gus am bi iad bliadhna gu leth no dlùth air dà bhliadhna a dh' aois. Cha 'n 'eil seann bhainne math do leanabh; agus tha deothal ré ùine fhada ro-chronail do shlàinte mnatha a tha ag àrach leinibh. Tha naoi no dà mhios-dheug fada gu leòir do leanabh air cìch. An déigh sin fàsaidh e ni 's feàrr air atharrachadh bìdh na air a' chìch.

RUSGADH, NO BRISEADH CRAICINN.

Tha rùsgadh glé thric air cloinn nach 'eil air an cumail tioram, glan. Ma tha rùsgadh no briseadh air ball sam bith d'an chraicionn, cum tioram, glan e, agus crath dus geal air gus an slànuich e.

LOSGADH AGUS SGALDADH.

Tha clann buailteach do losgadh agus do sgàldadh le teine, agus uisge goileach, tì, &c.

Tha e daonnan feumail eòlas a bhi aig sluagh air an dòigh is feàrr gu gnàthachadh a leithid do thachartas cumanta, cràiteach, mar tha losgadh; agus gu dearbh cha 'n urrainn a leithid so do eòlas a bhi air a sgaoileadh tuillidh is farsuing.

Ma ghabhas aodach leinibh teine, 's e 'n dòigh is feàrr gu chur as, no mhùchadh, aodach a phasgadh uime, brat na leapa, no sgiort gùin, no aodach sam bith a bhitheas aig làimh 's an àm. Cha chòir deur uisge a chur air. Tha neach glé ullamh 'n uair a chì e leanabh 's aodach 'n a lasair theine gu cuinneag bhùirn a thilgeadh air,

dh' fhaodadh sin an leanabh a mharbhadh. Cha 'n 'eil e freagarrach air dòigh sam bith uisge a chuir g'a chòir.

Aig an àm an tachair losgadh, tha e feumail an t-aodach a thoirt dheth gu faicilleach le 'ghearradh gun bheantuinn ris a' chraicionn loisgte. Is e 'n ceud nì 's còir a dheanadh a' ghaoth a dhruideadh a mach o 'n àite 'tha loisgte, agus cràdh a lughdachadh.

Tha na plasdan 'tha air an cleachdadh ri losgadh ro lionmhor r'an ainmeachadh; agus an roghainn do aon seach aon dhiubh, bithidh ann an tomhas a réir doimhne an losgaidh.

Losgadh suarach ann am bàrr a' chraicinn, ni cungaidh nighidh bhlàth a chumail ris le luideag thiugh a tha daonnan fliuch feum. Ni dubh a sgaoileadh le ite air bàrr a chraicinn furtachd do chràdh ann an ùine ghoirid air losgadh beag; no a chòmhdach le plàsd-aoil, no nì eile coltach ris, a ni rùsg air uachdar an losgaidh, agus a chumas a' ghaoth uaithe. Tha phlùr a chrathadh tiugh air, glé mhath agus daonnan aig làimh; uachdar tiugh bainne, no siabunn, tha cuideachd maith a chur ris. Ach cha 'n 'eil e freagarrach rùsg do sheòrsa sam bith mar so a chur ri losgadh domhain, a chionn gu feum e thoirt dheth ann an ùine ghoirid, agus gu 'n tarruing e leis an craicionn. 'S còir an t-uisge a leigeal ás na builg le snàthaid, 's gun an craicionn a bhriseadh. Tha oladh fras lìn agus uisge aoil, leth mar leth air am measgadh gu bitheanta air an càradh ri losgadh. Tha oladh bìth giubhais ro mhath, ma tha 'n craicionn buileach loisgte. Ach cha 'n 'eil ni 's feàrr na clòimh chotain a phasgadh uime an ceud latha no dhà; 's i 'bhi air a cumail gun dol a sàs 's an losgadh le muc-bhlonaig, ìm, no uachdar bainne. Faodar cotan a chur ris gach seòrsa losgaidh.



A. SINCLAIR, Gaelic Printer, 62 Argyle Street, Glasgow.